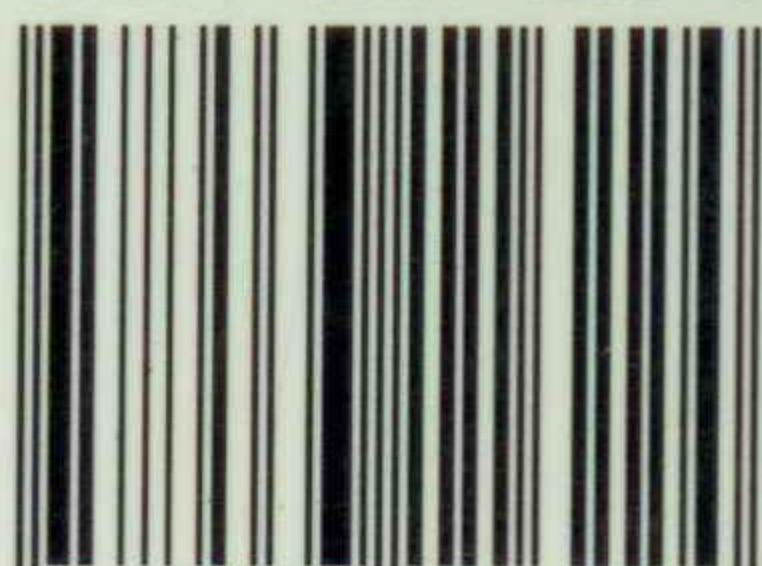


- 年菜精选 ●
- 健康早餐 ●
- 宵夜小吃 ●
- 家常简餐 ●
- 微波套餐 ●
- 可爱点心 ●
- 美味鲜汤 ●
- 减重食谱 ●

ISBN 7-5331-1622-4



9 787533 116224 >

山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-08

ISBN 7-5331-1622-4

TS · 118 定价: 13.15元

美味 鲜汤



山 东 科 学 技 术 出 版 社

目录

CONTENTS

6 使用本书注意事项

8 蟹肉玉米羹	42 牛蒡排骨汤
10 老藕排骨汤	44 鸡球蔬菜汤
12 酸菜鱼球汤	46 萝卜丝鲫鱼汤
14 青瓜蛤肉汤	48 罗宋汤
16 豆芽白玉汤	50 连锅汤
18 玉米笋汤	52 清炖栗子鸡
20 丝瓜瘦肉汤	54 参须排骨汤
22 酸菜肚片汤	56 枸杞鲜鲈鱼汤
24 鲜菇虾丸汤	58 家常牛肉汤
26 虾米冬瓜汤	60 冬菇鱼球汤
28 蛤子汤	62 木瓜鱼片汤
30 味噌马头鱼汤	
32 柴把四色	
34 芙蓉鸡片汤	
36 西湖牛肉羹	
38 薏仁猪肚汤	
40 小管汤	



使用本书注意事项

①分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法:

高汤(上汤)

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 $3\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



蟹肉玉米羹

材料：

高汤 $\frac{2}{3}$ 锅、罐头玉米浆 1 罐、蟹肉 150 克、蛋清 1 个、火腿末 1 小匙。

调味料：

淀粉水 3 大匙、盐少许、白胡椒粉少许。

做法：

1. 高汤加盐与玉米浆一起煮开，用淀粉水勾芡，加入蟹肉慢慢搅动，汤再滚开即转小火，一手倒入打好的蛋清，一手搅动汤汁。
2. 将汤倒入碗中，撒上胡椒粉和火腿末。



美味鲜汤



老藕排骨汤

材料：

老藕 600 克、排骨肉 375 克、姜 1 片、葱 1 支。

调味料：

盐 1 小匙、白醋 4 大匙。

做法：

1. 老藕削去皮及茎节，切块，放煮锅中加水盖过藕面，加白醋煮滚（约煮 5 分钟），捞起用冷水冲洗一遍。
2. 排骨用滚水烫煮 2 分钟去血水，姜拍扁、葱洗净切段备用。
3. 煮锅中同时放清水 2 碗、藕及排骨，待煮滚后改小火焖煮 $1 \sim 1\frac{1}{2}$ 小时，加盐即可供食。



美味鲜汤



酸菜鱼球汤

材料：

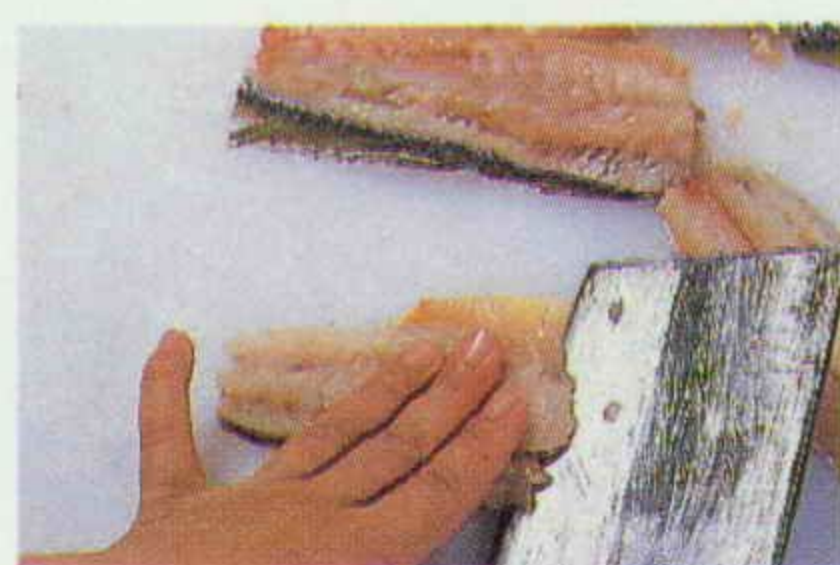
白色的鱼肉 600 克、酸菜心 $\frac{1}{2}$ 个、
高汤 $1\frac{1}{2}$ 大碗、姜丝 1 大匙、蛋清
 $\frac{1}{2}$ 个。

调味料：

糖 2 小匙、盐少许、麻油 2 小匙。
①姜酒汁 1 大匙、淀粉水 $\frac{1}{2}$ 大匙、胡
椒粉少许。

做法：

1. 鱼肉去骨及腹部长刺，切成 1 厘米厚、5 厘米见方之片块，用蛋清与①料腌 20 分钟。
2. 酸菜洗净切细丝，用锅烘干加糖续烘炒至呈干燥状备用。
3. 汤锅加姜丝、酸菜及高汤煮滚，放进腌好的鱼块加盐，覆盖滚煮半分钟后熄火，滴下麻油即成。



美味鲜汤



青瓜蛤肉汤

材料：

丝瓜 1 条、海蛤 300 克、紫菜 1/2 张、
姜丝 1 大匙、瘦猪肉少许。

调味料：

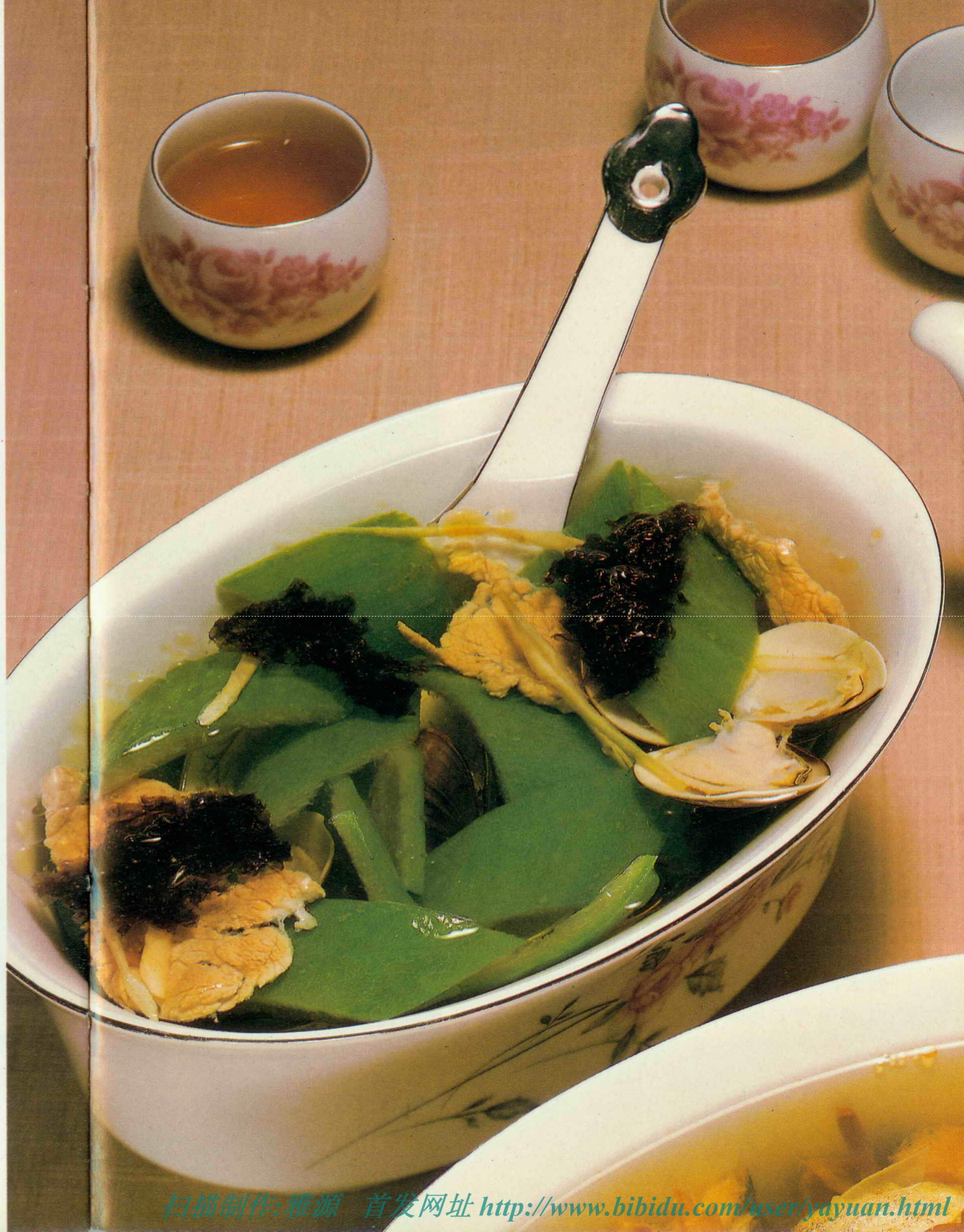
盐 1 小匙、酒 1 小匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 丝瓜去头尾，刮皮后切为 4 条，然后去籽囊、切块，用滚水煮 2 分钟，捞出再用冷水冲凉备用。
2. 蛤用小刀从合口处切开，将里面的沙冲洗干净；紫菜剪成碎片，猪肉切片备用。
3. 水煮滚，放入姜丝、肉片，多煮滚几次后，加入蛤、丝瓜、调味料，再撒上紫菜碎片即可。



美味鲜汤



豆芽白玉汤

材料：

黄豆芽 300 克、老豆腐 2 块、老姜 1 小块、高汤 4 $\frac{1}{2}$ 碗。

调味料：

盐 1 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 黄豆芽去尾须、洗净，豆腐洗净后切 1 厘米厚片；姜拍扁备用。
2. 全部材料加高汤煮滚，改用小火熬 30 分钟后取出姜片，加盐续滚一会儿即可。

美味鲜汤



玉米笋汤

材料：

玉米笋 12 支、扁尖 3 粒、香菇 6 朵、毛豆 4 大匙、高汤 3 $\frac{1}{2}$ 碗。

调味料：

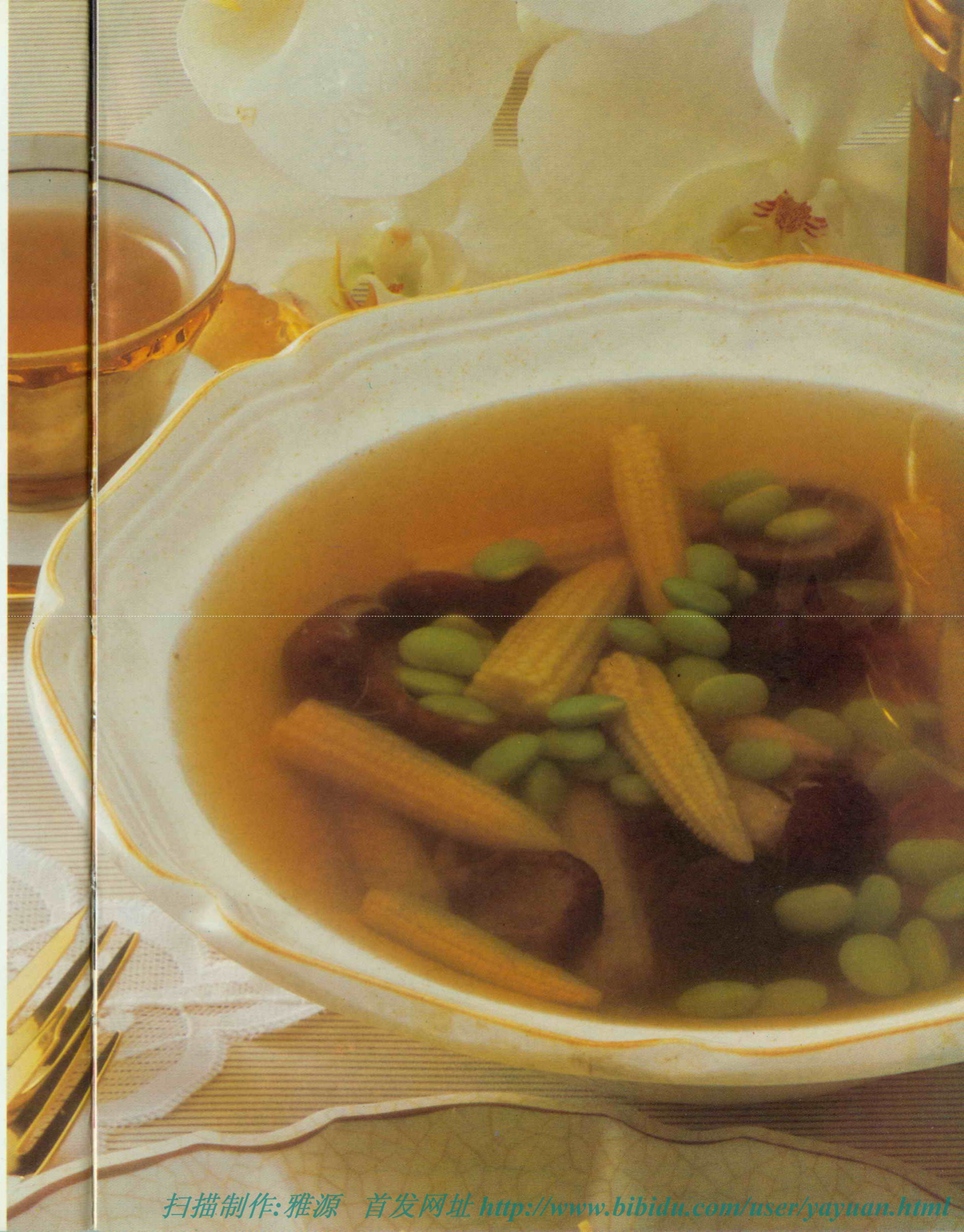
盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油少许。

做法：

1. 玉米笋洗净，中切为两段；扁尖拆开剪去老茎及笋尾，洗净剪成方块；香菇用热水泡发、去蒂，中切为二；毛豆洗净备用。
2. 将所有材料放入锅中，倒入高汤加盐煮 20 分钟即可，食前滴少许麻油。



美味鲜汤



丝瓜瘦肉汤

材料：

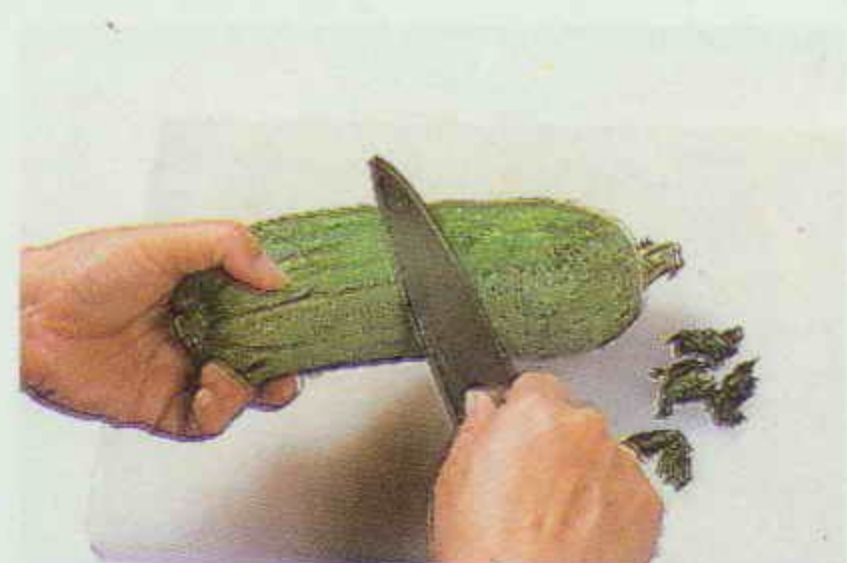
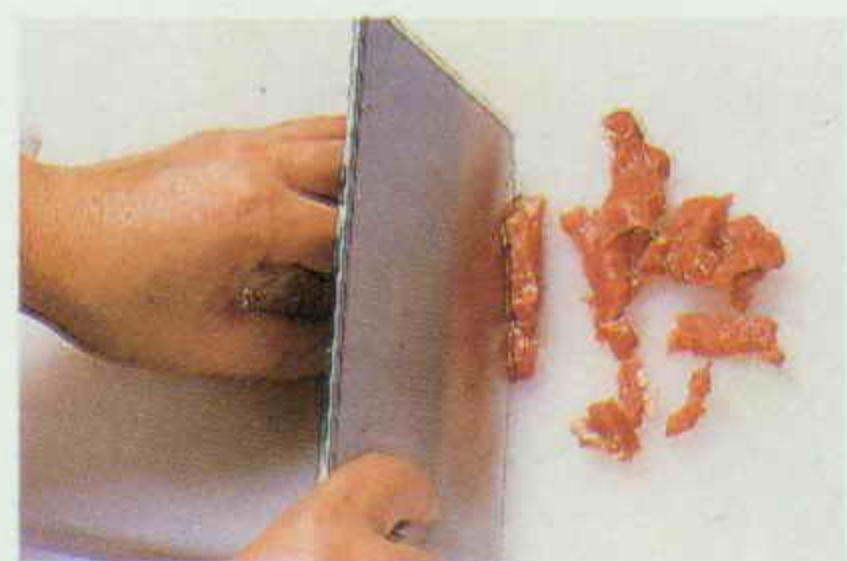
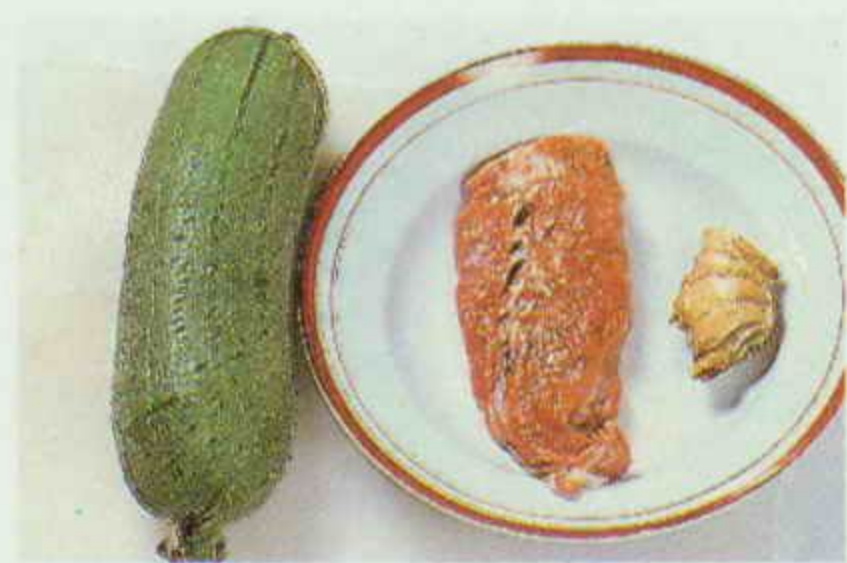
全瘦猪肉 225 克、清汤 4 碗、丝瓜 1 条(约 450 克)、淀粉 1 大匙、姜末 $\frac{1}{2}$ 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 瘦肉切成 0.1 厘米薄片，用淀粉抓拌均匀。
2. 丝瓜刮去外皮，切去头、尾洗净，分切 4~5 段再对剖切成片。
3. 清汤煮滚放下肉片、姜末和调味料，先滚 1 分钟，再放下丝瓜续煮 $1\frac{1}{2}$ 分钟即可盛食。



美味鲜汤



酸菜肚片汤

材料：

猪肚 1 个、酸菜 150 克、笋 1 支、高汤 6 碗。

调味料：

盐 1 小匙、麻油少许。

做法：

1. 猪肚两面搓洗干净(详见薏仁猪肚汤),入热水略烫一下,切成片状;酸菜冲去浸汁,切取叶梗部分成小段;笋去壳洗净,切成薄片备用。
2. 高汤入锅煮滚,放入肚片、酸菜、笋片同煮,等高汤滚时加盐调味,改小火继续炖煮 10~15 分钟,见肚片酥软即可熄火。上桌前,滴下少许麻油。

美味鲜汤



鲜菇虾丸汤

材料：

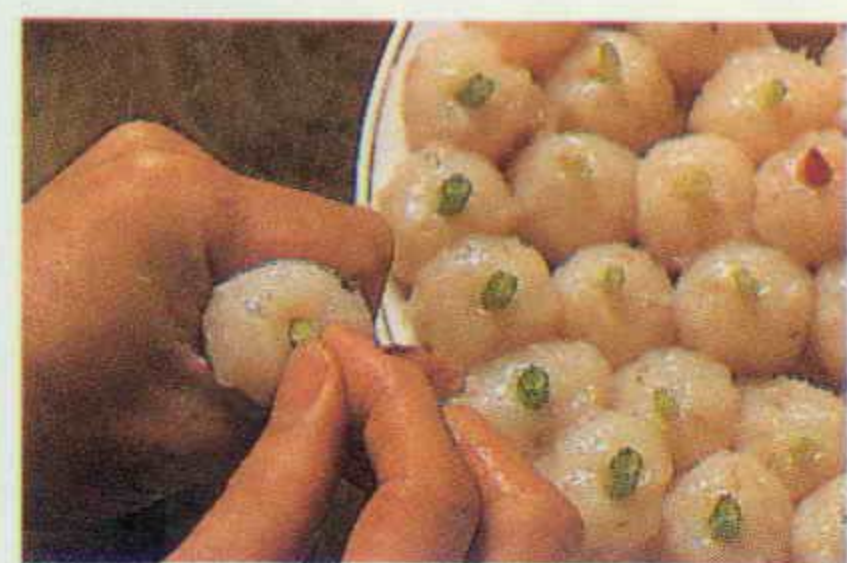
芦虾仁 600 克、草菇 40 克、芹菜 1 支、胡萝卜 2 片、高汤 1 大碗。

调味料：

- ①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、蛋清 1 份、淀粉 1 大匙。
②酱油 1 小匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 将虾剁碎后加①料拌至起胶，草菇切块，芹菜切小段备用。
2. 虾泥捏成一个个圆球形，分别插上一小段芹菜。
3. 锅中倒入高汤烧开，放入虾丸煮 8 分钟，再加入草菇、胡萝卜，待水再开加②料煮滚即可。



美味鲜汤



虾米冬瓜汤

材料：

冬瓜 600 克、虾米 60 克。

调味料：

盐 1 小匙。

做法：

1. 冬瓜去皮、籽后切块。
2. 虾米去杂质，用清水浸 20 分钟。
3. 水煮开，放入虾米、冬瓜和盐，以中火煮滚约 10 分钟即可。

美味鲜汤



蛤子汤

材料：

蛤子 200 克、姜丝 1 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、酒 1 大匙、麻油少许。

做法：

1. 蛤子洗净，放在清水内吐沙。
2. 锅中加水 3 杯煮沸，放入蛤子及姜丝、盐、酒，煮至蛤子的壳张开，立即熄火。
3. 盛入碗内，淋少许麻油即成。

美味鲜汤



味噌马头鱼汤

材料：

马头鱼 1 条(约 600 克)、香菜末 2 大匙、豆腐 1 块、绞肉 2 大匙。

调味料：

味噌酱 4 大匙、水 1 $\frac{1}{2}$ 大汤碗、姜汁 1 大匙、酒 1 大匙、糖 1 大匙。

做法：

1. 鱼去鳞及内脏，洗净后擦干水分；豆腐切小块备用。
2. 炒锅入油 2 大匙，放入鱼略煎至两面微黄，加入搅拌均匀的调味料和绞肉，滚起后加入豆腐块，改用小火慢煮。
3. 当鱼汤只剩 1 大汤碗时即可盛起，并撒下香菜末。



美味鲜汤



柴把四色

材料：

花枝 85 克、芦笋 40 克、胡萝卜 50 克、香菇 15 克、干瓢少许。

调味料：

盐、麻油少许。

做法：

1. 花枝划交叉斜纹，香菇泡软，干瓢洗净稍为泡软，然后全部切成长条备用。
2. 在所有材料中各取一片绑成一把，而后放入滚水中煮熟，加盐调味。
3. 食用前滴入几滴麻油即可。

美味鲜汤



芙蓉鸡片汤

材料：

鸡胸肉 1 个、蛋清 2 个、高汤 4 杯、
香菜少许。

调味料：

①盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、淀粉 1 小匙、酒 1 小匙。

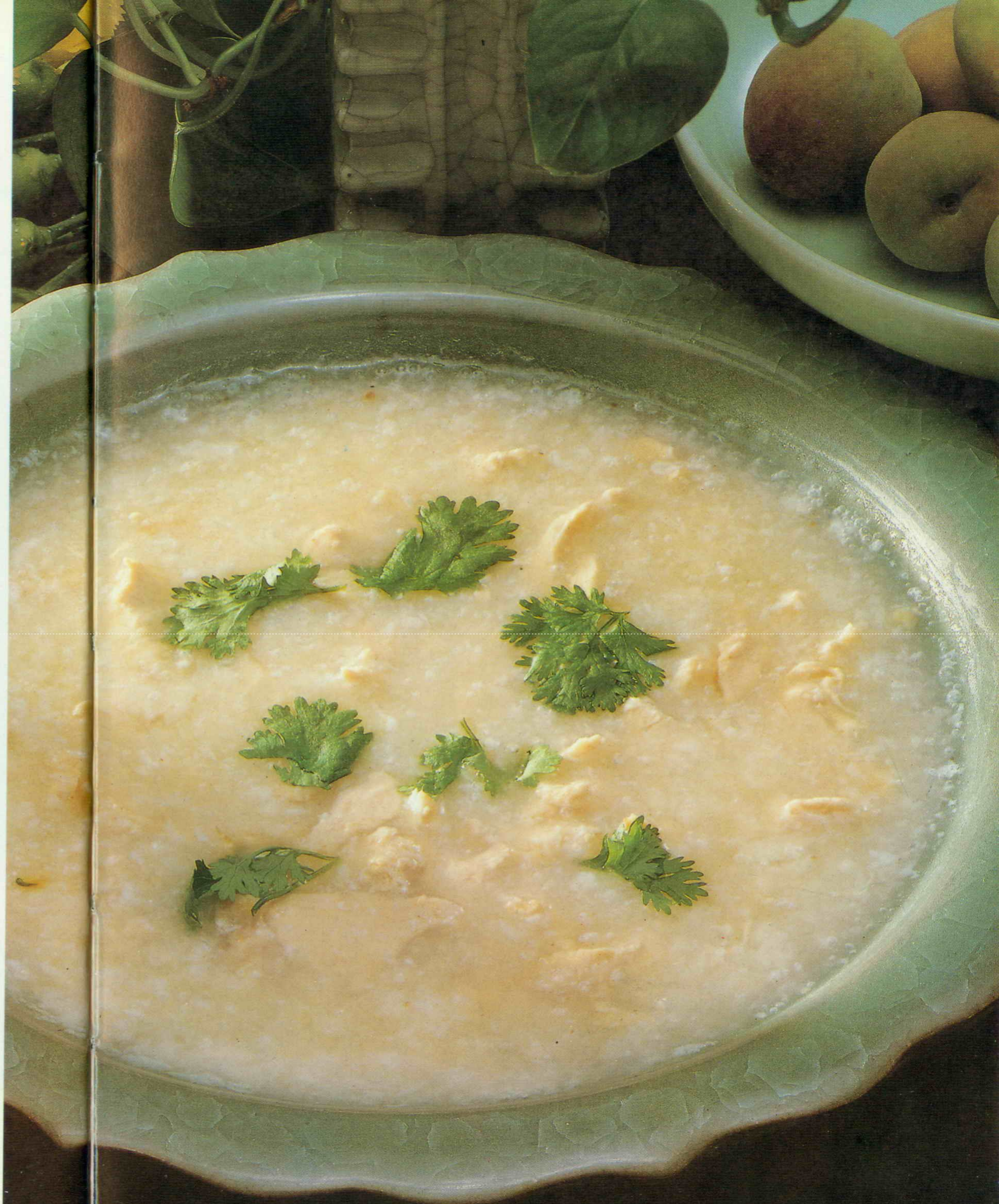
白胡椒粉少许、麻油少许、淀粉水 2 大匙。

做法：

1. 鸡胸肉去皮骨、切薄片，用①料腌浸；在汤碗中先放胡椒粉和麻油；蛋清加水 2 大匙打匀。
2. 高汤烧滚，以淀粉水勾芡，加入鸡片轻搅，汤再烧开后转小火，一手徐徐倒入蛋清，一手慢慢搅拌均匀，然后盛入汤碗中，撒上香菜即可。



美味鲜汤



西湖牛肉羹

材料：

里脊牛肉 225 克、高汤 4 杯、蛋清 2 个、葱花 1 大匙。

调味料：

①淀粉 1 小匙、糖 1 小匙、酒 1 小匙、酱油 1 大匙。

淀粉水 2 大匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 逆着牛肉纹理切片，腌浸①料中 15 分钟。
2. 高汤烧开，加入牛肉并搅动。
3. 汤再滚时，以淀粉水勾芡，再慢慢倒入打匀的蛋清，并一面搅动，然后倒入汤碗中，加入胡椒粉和葱花即可供食。

美味鲜汤



薏仁猪肚汤

材料：

猪肚大半个、薏仁 $\frac{1}{2}$ 碗、猪肉片 150 克、姜 1 片、红枣 6 粒、面粉 $\frac{1}{2}$ 杯。

调味料：

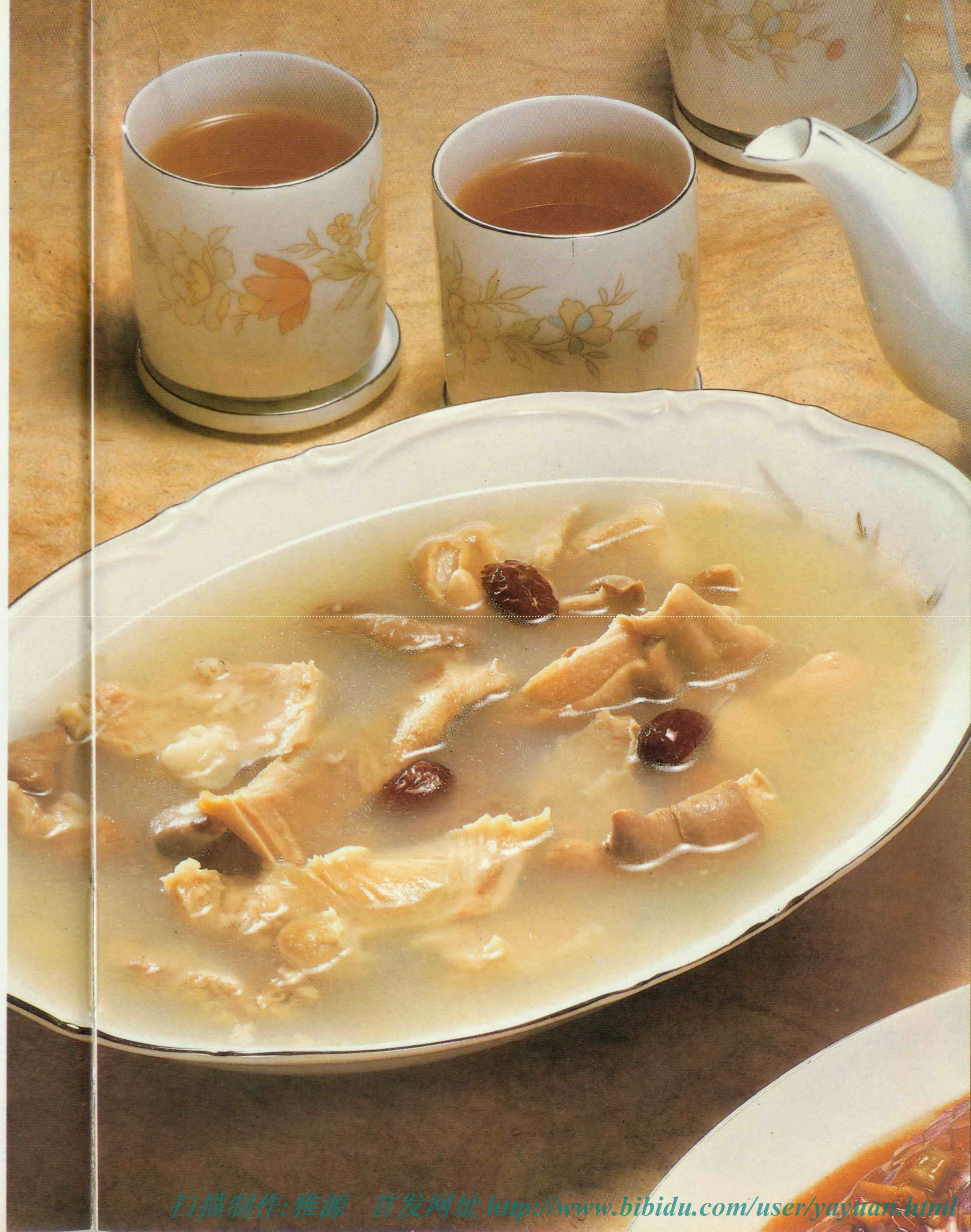
盐 1 小匙、绍兴酒 1 大匙。

做法：

1. 猪肚先剪去外面的白油脂，翻出内面以小刀刮去污物并加以冲洗。
2. 猪肚内面冲洗后加面粉 $\frac{1}{4}$ 杯、油 1 大匙予以揉、抓、搓、洗，冲洗后再用面粉、油揉洗一次，冲净。
3. 烧开一锅水，放下猪肚烫约 3 分钟，捞起冲冷水并刮掉一部分白色的皮部，然后切片。
4. 红枣洗净，用水浸泡 1 小时备用。
5. 薏仁以冷水洗净并浸泡 1~2 小时，加清水先煮 30 分钟，再放下猪肚、姜、猪肉和红枣同煮，煮开后转小火，再续煮 $1\frac{1}{2}$ 小时。上桌前淋下酒即可。



美味鲜汤



小管汤

材料：

小管 150 克、姜丝 1 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、酒 1 小匙、麻油少许。

做法：

1. 小管剪开鱼身，并挖去墨囊及肠泥备用。
2. 清水煮滚后，放下小管、姜丝及盐、酒，加姜煮滚 3 分钟再淋下麻油即可。

美味鲜汤



牛蒡排骨汤

材料：

牛蒡 1 根、小排骨 600 克。

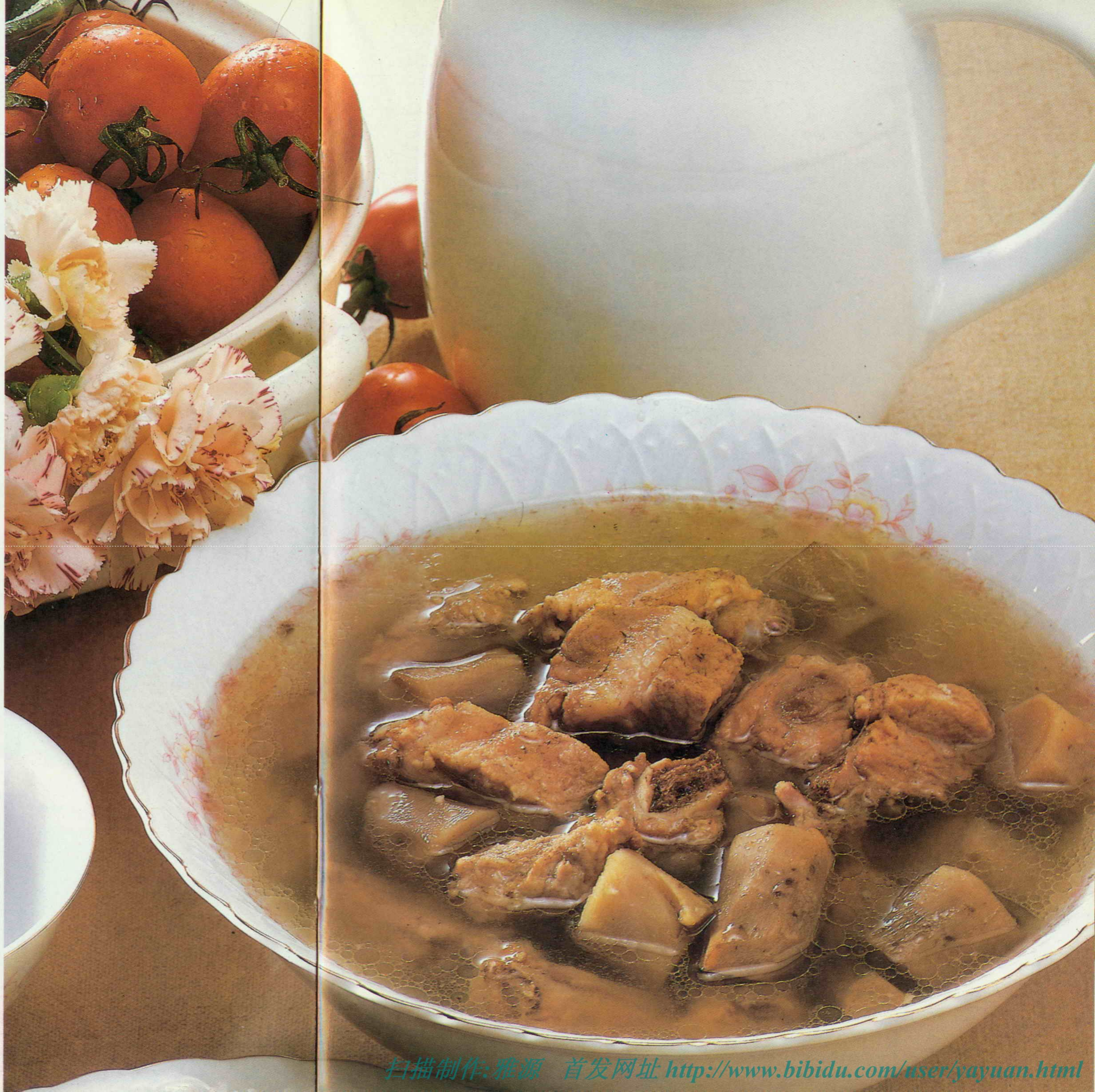
调味料：

盐适量。

做法：

1. 牛蒡洗净后，用小刀刮去外皮，切小段。
2. 煮锅装入适量清水，牛蒡及排骨同时下锅，加入盐，先用大火煮滚，再改小火炖煮 1~1 $\frac{1}{2}$ 小时即可供食。

美味鲜汤



鸡球蔬菜汤

材料：

鸡胸肉 70 克、胡萝卜 20 克、豌豆仁 20 克、洋菇 35 克、淀粉少许。

调味料：

盐适量。

做法：

1. 胡萝卜去皮，用挖球器挖出球状；鸡胸肉剁碎，加入少许淀粉拌匀做成鸡肉球。
2. 鸡肉球先放入滚水中烫煮，之后陆续加入胡萝卜球、豌豆仁、洋菇同煮 5 分钟，稍加调味即可。

美味鲜汤



萝卜丝鲫鱼汤

材料：

鲫鱼 2 条(约 900 克)、白萝卜 1 根、葱 2 支、姜 1 小块。

调味料：

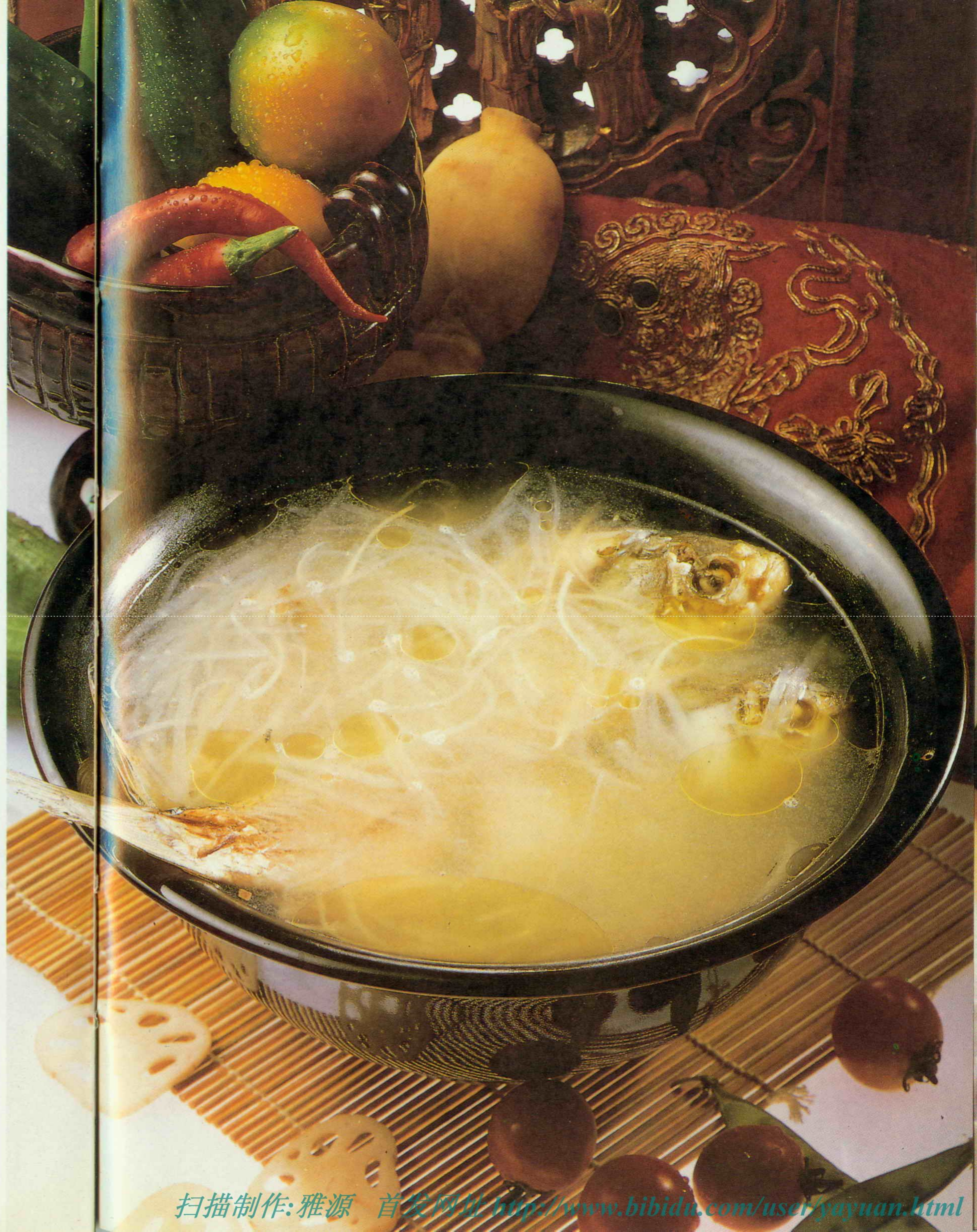
盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 1 小匙。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。在鱼身两面各划 5 刀；白萝卜去皮、切长细丝；葱切长段；姜切细丝。
2. 炒锅中放入 1 大匙油烧热，顺着锅边放进鲫鱼煎至两面略呈黄褐色时，倒入 5 杯清水并加入葱、姜、萝卜丝及调味料，加盖，以小火煮至水开后 10 分钟，取出葱段即可。



美味鲜汤



罗宋汤

材料：

牛肋条 600 克、马铃薯 2 个、胡萝卜 1 根、洋葱 1 个、高丽菜 $\frac{1}{2}$ 个、番茄 2 个、葱 1 支、姜 2 片、香菜末少许。

调味料：

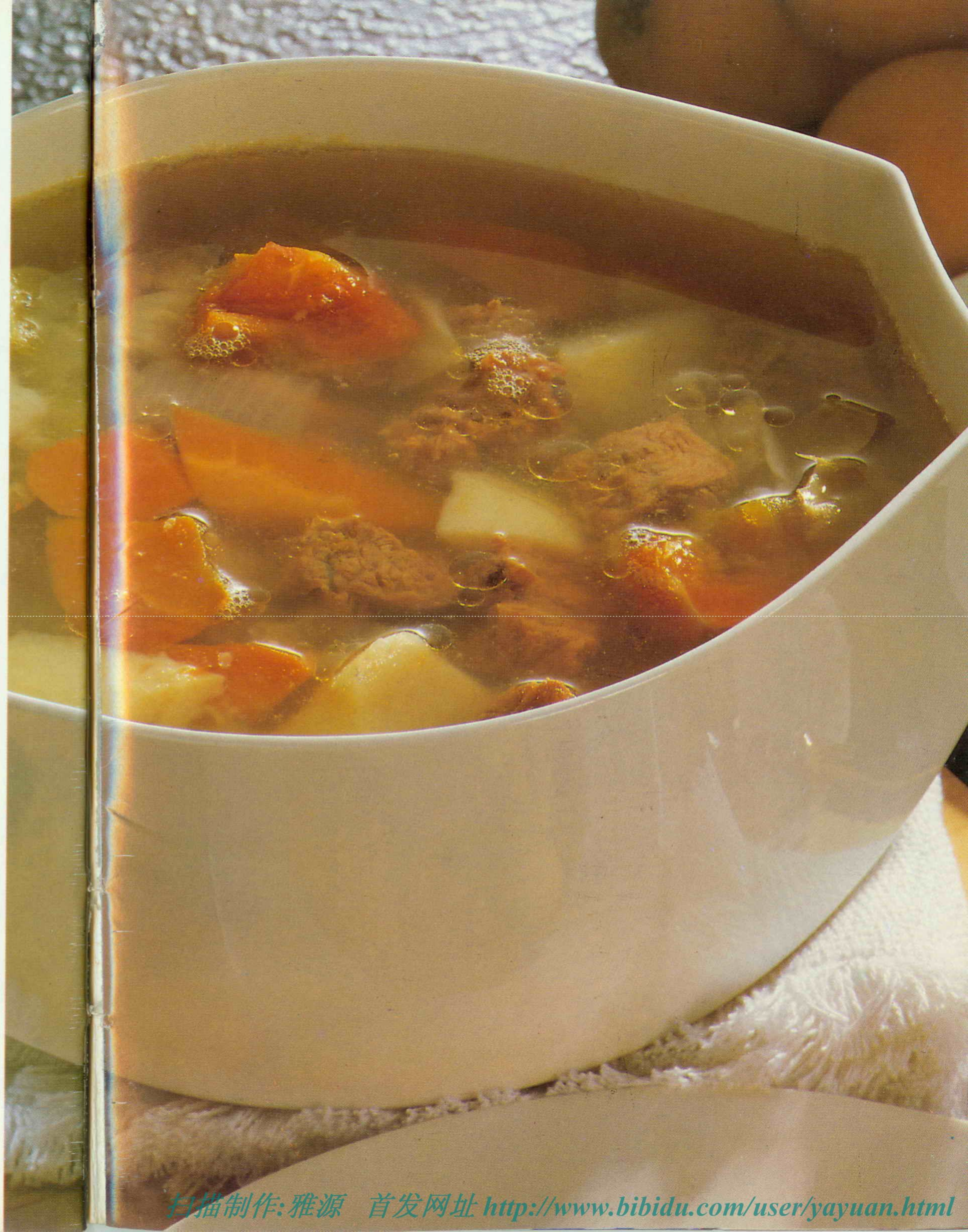
盐 2 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 杯、糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、白胡椒粉少许。

做法：

1. 马铃薯、胡萝卜去皮后切滚刀块；洋葱、番茄洗净切块；高丽菜叶洗净后用手撕成大片；葱、姜切末。
2. 牛肋条切块，入沸水中烫去血水，重新注入清水，加洋葱、葱花、姜末及盐、酒、糖，煮 60 分钟后再加入马铃薯、胡萝卜、番茄及高丽菜叶，续煮 30 分钟即可。
3. 上桌前撒上香菜末及胡椒粉。



美味鲜汤



连锅汤

材料：

猪后腿肉 450 克、白萝卜 1 根、高汤 $\frac{1}{2}$ 锅、葱 2 支、姜 1 小块。

调味料：

盐 1 小匙、花椒 1 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、白酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：

1. 肉洗净，入滚水中烫一下即捞起，待凉后，切成大薄片，越薄越好。
2. 萝卜去皮洗净、切薄片；葱和姜洗净，葱去根切小段，姜切片备用。
3. 起油锅入油 1 大匙，将葱、姜爆香，加萝卜片炒至半熟，入高汤煮沸，再加肉片及所有调味料，盖上锅盖，焖成白汤即成。

美味鲜汤



清炖栗子鸡

材料：

全鸡 1 只、栗子 200 克、红枣 100 克。

调味料：

酒 ½ 大匙、盐少许。

做法：

1. 干栗子以热水浸泡 1 小时以上，用牙签剔去缝中薄膜。
2. 鸡洗净，抹少许盐，肚内塞入栗子、红枣放于汤锅内，注入热水 5 杯，覆胶膜，先用微波炉以强微波煮 15 分钟，再改以 50% 电力 30 分钟炖烂。
3. 取出，加入酒调味即可。



美味鲜汤



参须排骨汤

材料：

参须 120 克、小排骨 450 克。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

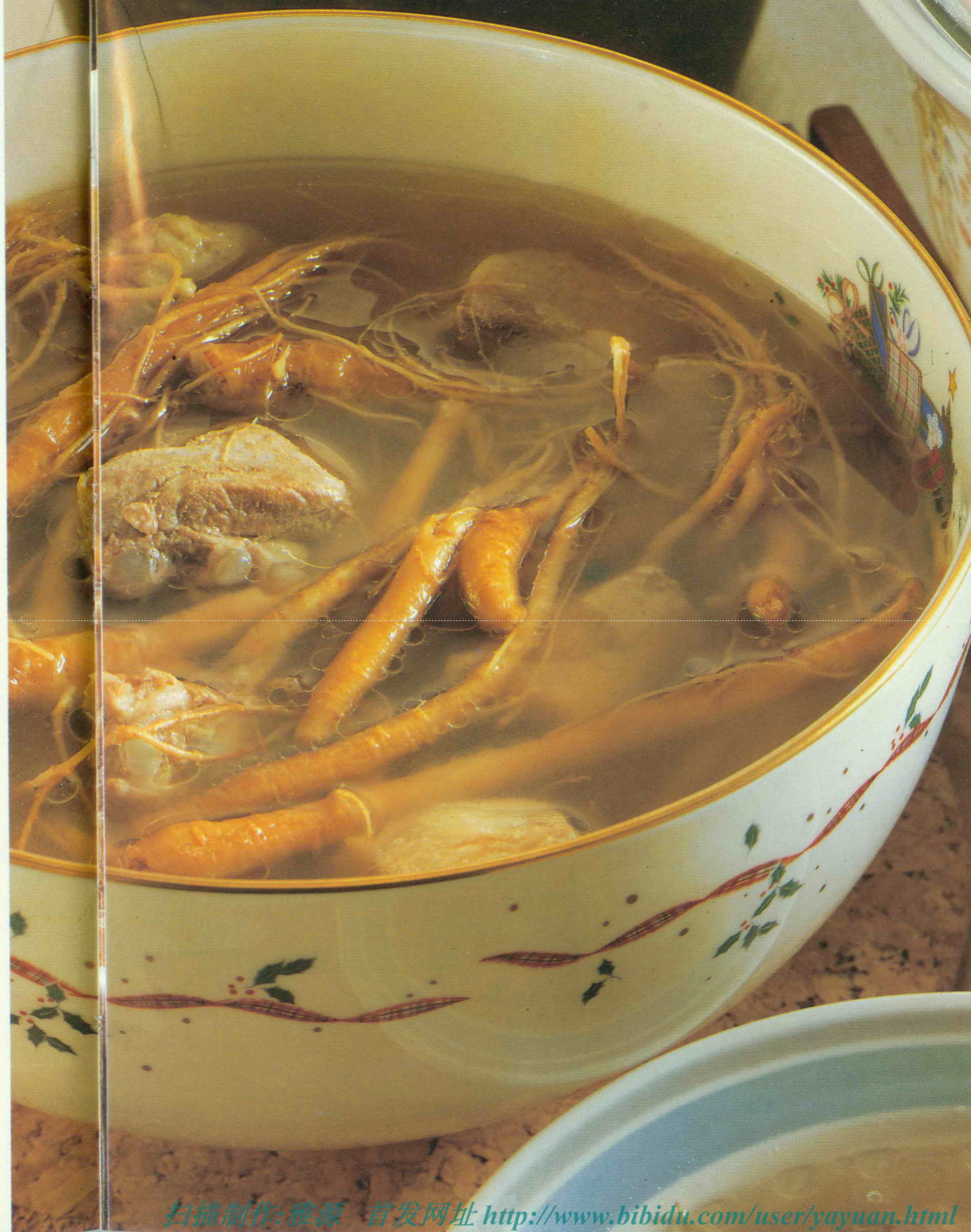
1. 排骨剁成 3 厘米块状，用微波炉以强微波 3 分钟蒸煮去血水。
2. 取一汤锅，放入热水 5 杯并加入参须、排骨块，覆胶膜后再加盖，先用微波炉以强微波煮 15 分钟，改 50% 中微波炖煮 30 分钟，食用前加盐调味即可。

备注：

中国人参性热，有滋补、健脾、益气功效；西洋人参性寒，有降压、解热功用。这是使用功效上必须了解与区别的。



美味鲜汤



枸杞鲜鲈鱼汤

材料：

鲈鱼 1 条(约 300 克)、枸杞 50 克、
葱 1 支、姜 5 片、热高汤 5 杯。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 5 大匙。

做法：

1. 鲈鱼洗净，鱼身两侧划斜刀，抹 1 大匙酒及少许盐，并在鱼肚塞入葱段、姜片去腥味。
2. 取一汤锅，放入鲈鱼、枸杞及热高汤，先覆胶膜再盖锅盖，以强微波 10 分钟烹煮后，加入盐、酒调味即可。



美味鲜汤



家常牛肉汤

材料：

红番茄 2 个、黄豆芽 300 克、牛肉 900 克、老姜 1 片。

调味料：

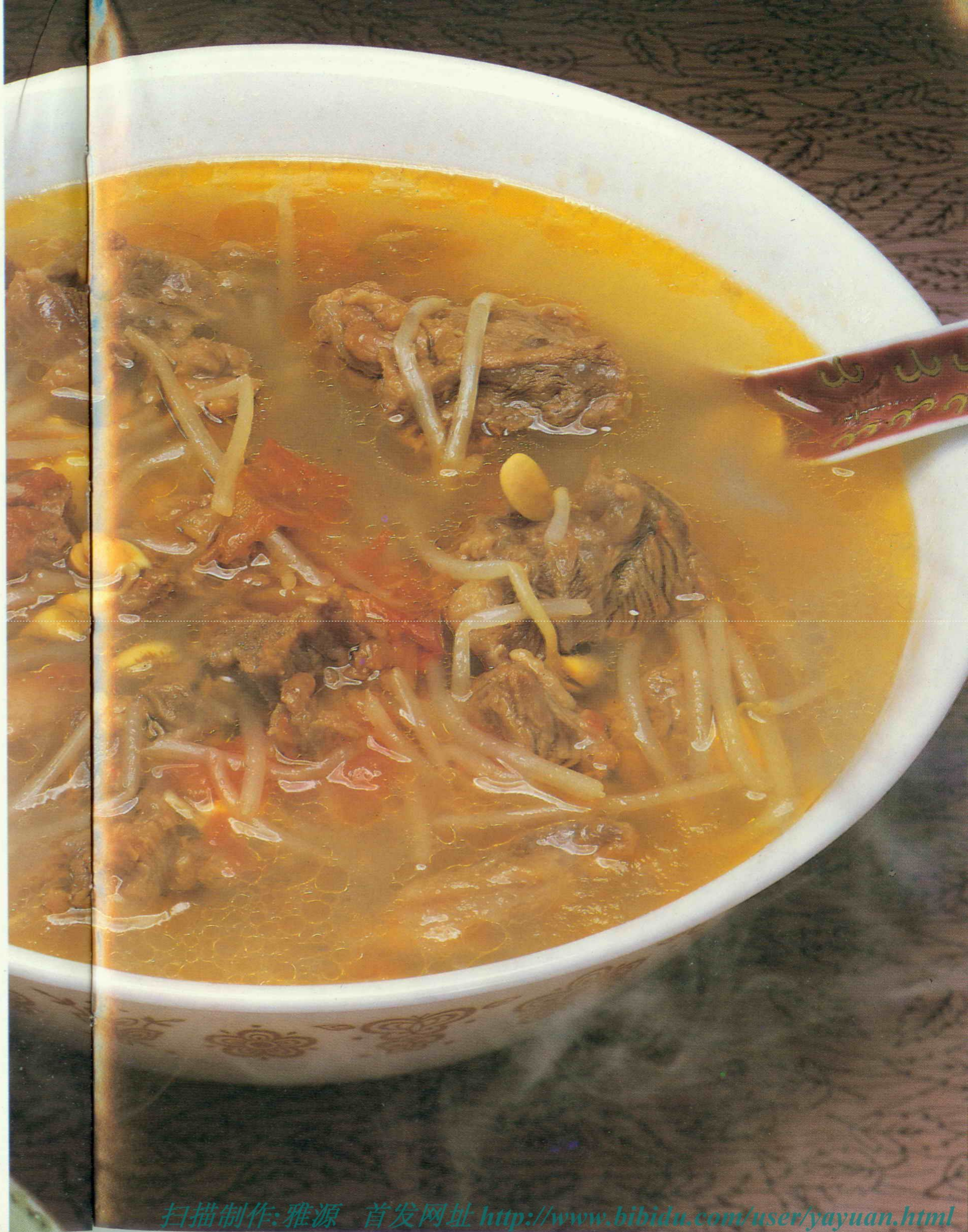
盐 1 小匙、绍兴酒 2 小匙。

做法：

1. 牛肉洗净，切成块状，入滚水中略煮 1~2 分钟，捞起用清水冲洗。
2. 黄豆芽摘去尾须，洗净，沥去水；番茄切片。
3. 煮锅入水 2 大汤碗，放下所有材料煮滚后，改小火煮约 $1\frac{1}{2}$ 小时。
4. 煮好的牛肉汤汁约为 $1\frac{1}{2}$ 大汤碗，淋下酒即可供食。



美味鲜汤



冬菇鱼球汤

材料：

草鱼肉 600 克、冬菇 75 克、豆苗 75 克、胡萝卜 10 片、蛋清 3 个、高汤 8 杯。

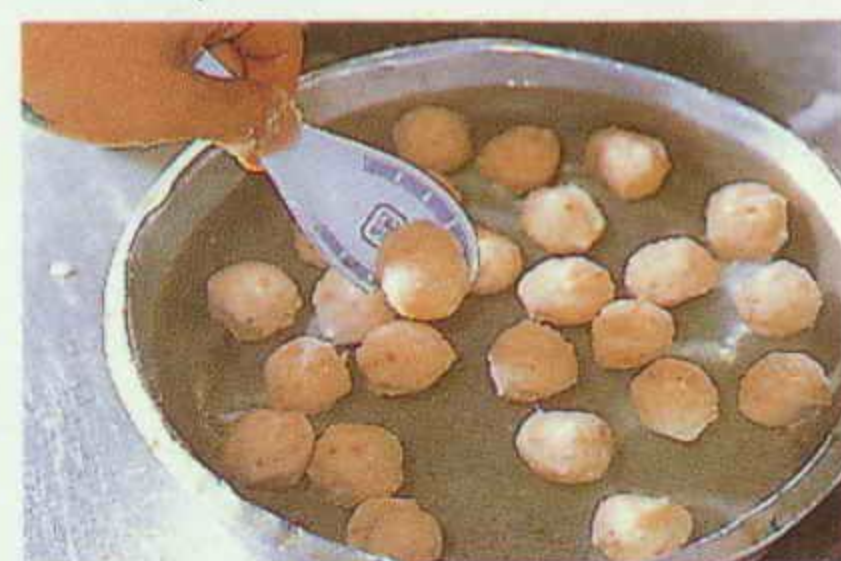
调味料：

①盐 1 小匙、白胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、淀粉水 $\frac{1}{4}$ 小匙。

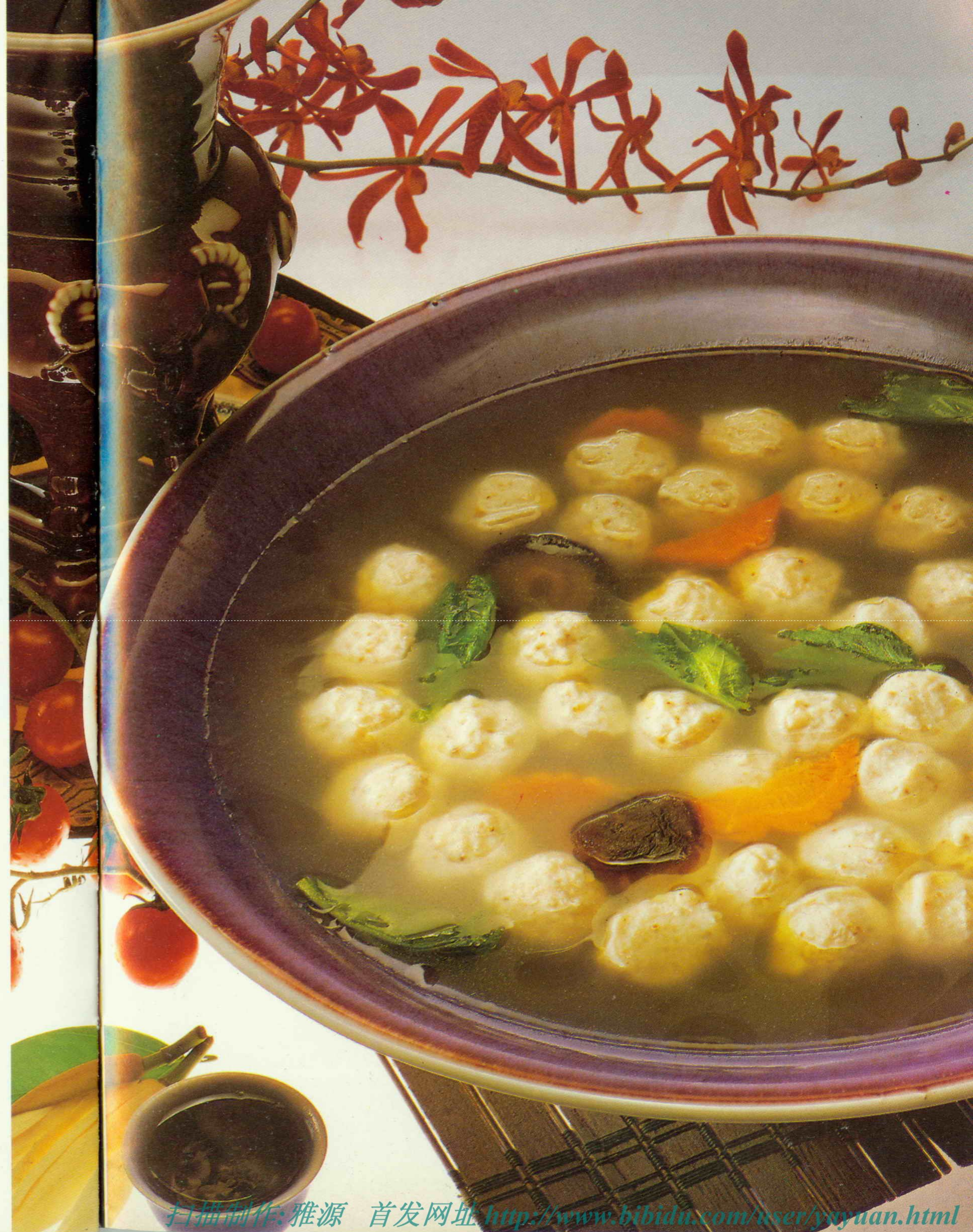
②盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

1. 草鱼去皮骨，剁成泥状放置汤碗中，加入①料边搅拌边倒入 $\frac{3}{4}$ 杯清水，再加打匀的蛋清拌匀，用手捏挤成小圆球状；冬菇泡软去蒂；豆苗摘取嫩心。
2. 将鱼球放进开水中烫熟，捞出冲泡冷水备用。
3. 锅中倒入高汤、冬菇和胡萝卜煮开，再放进鱼球和②料煮约 20 分钟，放豆苗烫熟即可盛置汤碗中。



美味鲜汤



木瓜鱼片汤

材料：

草鱼肉 300 克、七分熟木瓜 1 个
(约 600 克)、热高汤 5 杯、嫩姜丝
1 大匙、葱花 1 小匙。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 草鱼洗净、切片；木瓜去皮、籽后，切成与草鱼片大小相仿之块状备用。
2. 取一汤锅，注入热高汤并放入姜丝，以用微波炉强微波 5 分钟煮滚，加入木瓜及鱼片，再以强微波 8 分钟煮滚后，趁热加入调味料，撒上葱花即可。



美味鲜汤

